



SPORT *LOVER*

SPORT  
E SALUTE



REGIONE  
LAZIO



"La colazione dei canottieri". Renold, 1880

## Come migliorare Salute e Benessere con Esercizio Fisico e Buona Alimentazione

**INIZIATIVE Capitolina Scherma e CSA Vasca Navale**

CON IL PATROCINIO DI Sport e Salute e Regione Lazio

### ***Giornate del Benessere per promuovere e preservare una vita sana e di qualità***

11 aprile 2023, ore 9.30 – 12.00 CSA Vasca Navale via della Vasca Navale, 105

15 aprile 2023, ore 9.30 - 12.00 Impianto sportivo Municipale Vito Volterra, 202

passeggiata ed esercizi in esterno

Relazioni

***“Patologie over 65, come combatterle armati di coltello e forchetta:  
la Prevenzione comincia a tavola!”*** Emanuele De Giorgi, Biologo Nutrizionista

***“Sport ed esercizio fisico, non solo svago. Metodo di cura attraverso il movimento”***

Antonio Fiore, medico dello Sport

### ***Con la partecipazione e il contributo di:***

Alessandra Monteleone, laureata AND; Gianluca Morrone preparatore atletico FIS;  
Giancarlo Scarascia Mugnozza Istruttore FIS; Atlete della Società Capitolina Scherma  
squadra serie A2 Fioretto Femminile (Agnese Scarascia Mugnozza, Alessia Piacentini,  
Flaminia Gambino, Vittoria Aurighi)